

TIDE.radio 29. Juni 2024 „Komplimente“

Es begrüßt Sie am Mikrophon: Ralf Grünke.

Vor einiger Zeit saß ich ein wenig verschlafen in der U-Bahn auf dem Weg ins Büro und las eine Zeitschrift. Unversehens sprach mich ein junger Mann an: „Bitte entschuldigen Sie“, sagte er. „Das klingt jetzt vielleicht ein wenig merkwürdig. Ich finde, wir machen alles in allem zu wenig Komplimente. Sie geben mir aber gerade Anlass dazu, Sie tragen ein sehr schönes Sakko.“ Dann stieg er aus.

Mark Twain meinte einmal: „Von einem guten Kompliment kann ich zwei Monate leben.“
Anscheinend hält die Wirkung bei mir noch etwas länger an. Die wohltuende Begegnung mit dem Fremden in der U-Bahn liegt etwa fünf Jahre zurück.

Dabei beeindruckt mich nach wie vor wohl eher, wie unverhofft damals die freundlichen Worte fielen, weniger die eigentliche Aussage über mein Sakko. Das hatte ich gebraucht gekauft. Es war bequem und was andere davon hielten, darauf legte ich keinen großen Wert.

Was macht nun eigentlich ein *gutes* Kompliment aus?

Die Psychologie-Professorin Judith Mangelsdorf erklärt in einem Beitrag des [ZDF](#), Komplimente sollten möglichst authentisch und präzise sein und nicht oberflächlich.

Hintergedanken fliegen auf. Viele Menschen merken schnell, wenn ein Kompliment einer eigennützigen Absicht dient, wenn es einen nicht wirklich betrifft oder wenn es Belanglosigkeiten anspricht.

Von einem Kompliment, das noch viel länger zurückliegt als die Zufallsbegegnung in der U-Bahn, zehre ich noch heute. Und das, obwohl ich mir nicht sicher bin, ob es überhaupt dafür gedacht war, dass ich es höre.

Ich war ungefähr 14 Jahre alt und meine Schule veranstaltete ein Sportfest. Die Klassen meiner Jahrgangsstufe traten in einem Fußballturnier gegeneinander an. Wie vom Bolzplatz gewohnt, spielte ich in der Abwehr. Einmal gelang es mir, mit einer Grätsche einen gegnerischen Stürmer vom Ball zu trennen. Vor dem anschließenden Eckball platzierte ich mich an den kurzen Pfosten.

Direkt dahinter standen zwei Mädchen aus meiner Klasse, die die Szene eben beobachtet hatten. „Der Ralf spielt aber gut Fußball“, hörte ich sie reden. Das Spiel setzte ich mit breiter Brust fort, denn die beiden mochte ich besonders. Außerdem konnten sie nicht ahnen, dass ich nicht gerade für mein fußballerisches Talent bekannt war und dass ihr Kompliment meiner Erinnerung nach bis heute das einzige für meinen Einsatz auf einem Fußballfeld bleiben würde.

Auch hier bewahrheitet sich die Aussage der Psychologin, dass Komplimente dann ihre Wirkung nicht verfehlen, wenn sie authentisch und präzise sind. Also, wenn sie von Herzen kommen und ehrlich gemeint sind. Und wenn sie etwas betreffen, was uns etwas bedeutet und sonst nicht so oft wahrgenommen wird.

Und wenn wir schon bei wissenschaftlichen Erkenntnissen sind: [Forschende aus Heidelberg und Mannheim](#) haben mittels funktioneller Magnetresonanztomographie herausgefunden, dass Komplimente nicht nur der Person guttun, die sie erhält, sondern auch der, die sie formuliert.

Komplimente sind wie Sonnenstrahlen an dunklen Tagen. Sie erwärmen Herzen und stärken Beziehungen.

Paulus schreibt an die [Epheser](#): „Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, aufbaut und denen, die es hören, Nutzen bringt!“

Und [Thomas S. Monson](#), der frühere Präsident der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, sagte einmal: „Wir sind umgeben von Menschen, die unsere Aufmerksamkeit, unseren Zuspruch, unsere Unterstützung, unseren Trost und unsere Freundlichkeit brauchen – seien es Angehörige, Freunde, Bekannte oder Fremde.“

Denken Sie also nicht nur an die eigene Partnerschaft, wenn Sie nun erwägen, wieder einmal jemandem ein Kompliment zu machen.

Überlegen Sie selbst. Vielleicht kommen Sie dann auf die Kassiererin im Supermarkt, auf den Pfleger im Seniorenheim, in dem ihre Mutter untergebracht ist, oder an die Polizeibeamtin auf der Fanmeile während der Fußball Europameisterschaft. Die Abgeordnete der Bürgerschaft aus Ihrem Bezirk, die bei Ihnen um die Ecke wohnt, hat bestimmt auch schon lange kein Kompliment mehr von jemandem gehört, der sonst nichts von ihr wollte.

Sie werden sehen, es fühlt sich gut an, anderen ehrlich gemeinte Komplimente zu machen.

Womöglich kommen Sie aber auch auf sich selbst. Eigenlob stinkt nicht, solange es nicht in die Welt hinausposaunt wird. Wenn Sie also finden, dass einfach einmal gesagt werden muss, wie erfolgreich Sie das Projekt in der Arbeit gemeistert haben oder wie geduldig sie neulich der einsamen Nachbarin zugehört haben, und es sonst keiner tut, dann stellen Sie sich doch gleich vor den Spiegel und machen sich selbst ein Kompliment. Authentisch und präzise.

Ich wünsche Ihnen ein erholsames Wochenende.